24.024 Šalát rajčiakový s jogurtom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rajčiaky	3,50	3,15	5,00	4,50	5,00	4,50	7,00	6,30
jogurt biely	0,60	0,60	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00
cibuľa	0,30	0,25	0,55	0,46	0,55	0,46	1,00	0,85
syr tvrdý	0,40	0,40	0,55	0,55	0,55	0,55	0,70	0,70
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
vajcia	9	0,45	12	0,60	12	0,60	18	0,90
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
hmotnosť porcie v g	50		70		70		100	

Receptúra

Výrobný postup

Rajčiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na plátky, pridáme nakrájané vajcia uvarené na tvrdo, očistenú na drobno nakrájanú cibuľu, postrúhaný syr, soľ, cukor a umytú nakrájanú petržlenovú vňať. Všetko spolu premiešame, zalejeme jogurtom a necháme odležať.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	Mg
A	159	38	2,18	1,7	0,0	3,0	0,6	57,7	0,4	0,11	0,0	0,1	9,5	0,0
B	235	57	3,05	2,4	0,0	4,9	0,9	81,5	0,6	0,15	0,0	0,1	13,2	0,0
C	235	57	3,05	2,4	0,0	4,9	0,9	81,5	0,6	0,15	0,0	0,1	13,2	0,0
D	336	81	4,40	3,3	0,0	7,1	1,3	114,9	0,8	0,21	0,1	0,1	18,4	0,0